



Succes verhaal - Stoppen met haar uittrekken

Persoonlijke vrijheid – je zelf laten zien!

Ik voelde me niet goed bij het feit dat ik al 9 jaar haren dwangmatig uit mijn hoofd trok om me op onverklaarbare redenen goed te voelen.

Maar dat was korte termijn succes, want dat gedrag had veel nare gevolgen voor de kwaliteit van mijn leven. Ik wist dat klaarblijkelijk miljoenen mensen over de wereld hier last van hebben en ook wel wordt aangeduid als Trichotillomanie (TTM). Maar ja, daar had ik weinig aan.

Met name op momenten dat ik alleen was speelde dit op. Het was dan alsof ik geen controle had over wat ik deed. Ik liet me leiden door die drang en daar was ik niet blij mee. Het kostte me ook een hoop haar.

Voorheen had ik van alles geprobeerd om hier wat aan te doen, zonder veel resultaat. Zo had ik geprobeerd om altijd iets op mijn hoofd te dragen zodat ik niet bij mijn haren kon komen. Maar dat hielp niet want als de behoefte groot genoeg was dan begon ik toch weer. Ook heb ik geprobeerd het volkomen te accepteren, in de hoop dat het dan over zou gaan. Dat lukte niet en ik ging gewoon door met trekken.

Na een persoonlijke doorbraak coaching sessie met Rik van slechts 5 uur kan ik beamen dat ik deze uitdaging heb weten te overwinnen, en meer. Al direct na de coaching sessie voelde het alsof het in mijn hoofd lekker schoon gemaakt was. Ongeruimd. Frisse lucht. Ik voelde me heel vrolijk.

De eerste uitdaging daarna kwam voordat ik ging slapen. Dat was het tijdstip van de dag waarop ik altijd wel de drang voelde. Dit keer voelde ik die drang niet. Ja, ik was ook wel moe maar voorheen maakte dat niet uit. Al was ik nog zo moe, energie en tijd om mijn haar eruit te trekken had ik altijd. Nu niet. Ik sliep.

Ook in situaties daarna merkte ik ineens een enorme verandering in mijn gedrag. Zo had ik bv jeuk op mijn hoofd, dus ik krabde. Ik was daarbij bang dat ik er een haar uit zou trekken want ik bevond me in de juiste houding en ik was alleen. Maar toen realiseerde ik me dat ik daar helemaal geen zin in had en voelde een

beeld van vertrouwen en vrijheid om mij heen, op een prettige afstand en in mooie kleuren.

Dat was zeer aangenaam. Dit deed ik in een fractie van een seconde, zonder erbij na te denken. Zoef, daar was het en het was goed. Klaar. Ik ging nu gewoon verder met waar ik mee bezig was.

Ik voel me sterker en vrolijker en lichter dan voorheen. In de jaren dat ik mijn haren eruit trok was het alsof er in mijn hersenen één vuil en verstopt hoekje was. Het hinderde me niet echt heel erg in mijn dagelijks leven, ik deed alles wat ik moest doen en had niets te klagen.

Maar het voelde ook alsof iets mij tegenhield om helemaal te kunnen zijn wie ik ben en om te kunnen doen wat ik kan doen. Nu is het alsof dat hoekje schoongemaakt is. Alsof ik er klaar voor ben. Het hele huis is opgeruimd en netjes en ik hoef niets meer te verbergen. Ik wil niets verbergen. Iedereen is welkom om binnen te komen.

Ik ben er klaar voor om mezelf te zijn. Niet meer bang om mezelf te laten zien. Vrij. Ik voel me zelfverzekerd. Schoon. Lekker opgeruimd. Kom binnen! Welkom! Dit ben ik! Jippie! Ik ga boeken schrijven, in Afrika wonen en werken, mensen om mij heen verwelkomen (binnen laten), inspireren, verhalen van mezelf en van anderen doorvertellen. Doen wat ik het liefste doe!

Wat me het meest is opgevallen m.b.t. de coaching sessie is dat we hebben gelachen. Rik zijn aanpak is 'to the point' en oprecht. Ik had verwacht dat het moeilijk zou gaan worden, maar het was makkelijker dan ik dacht! Ik voelde me gesteund en begrepen.

Ook de vaart waarmee het ging vond ik erg prettig. Geen gedraai of geneuzel. Gewoon er achter komen hoe mijn hersenen werken, hoe ik denk. In gedachten ging ik terug naar bepaalde momenten uit mijn leven. We deden oefeningetjes. Het was afwisselend. Ik werd op mijn gemak gesteld. Rik zorgde ervoor dat het makkelijk was.

Stephanie